

“Para mim, a naturalidade é uma premissa obrigatória”

Contámos com o cirurgião plástico Helder Silvestre, que partilhou connosco as suas ideias acerca da prática desta especialidade.



Qual é o grau de importância da Cirurgia Plástica, Reconstructiva e Estética na sociedade atual?

A Cirurgia Plástica, Reconstructiva e Estética é uma especialidade médica que se dedica à reconstrução e melhoria estética da face e do corpo. Teve um grande impulso e importância durante e após a Primeira Guerra Mundial, na reconstrução de milhares de faces e corpos, de modo a que esses soldados pudessem readquirir uma vida o mais normal possível. Desde então, desenvolveu um enorme número de técnicas cirúrgicas e de tratamentos minimamente invasivos, que permite que os pacientes sejam operados e tratados em segurança, com resultados previsíveis e com o tempo de recuperação mais rápido possível. Numa sociedade, como a ocidental, em que a

beleza física é exultada e as pessoas trabalham até cada vez mais tarde, a cirurgia plástica ganhou uma relevância na nossa sociedade que era impensável há 40 ou 50 anos atrás.

Como encara a profissão e o que é que considera mais gratificante?

Fui para medicina com o sonho de um dia ser cirurgião plástico e, como o sonho comanda a vida, segui o sonho. À época éramos mil médicos a concorrer às vagas de especialidade e somente existiam três vagas em Cirurgia Plástica. Quando entrei senti uma enorme satisfação. Sempre olhei muito para a cara das pessoas, desde criança, e essa curiosidade fisionómica foi determinante para desenvolver um sentido estético aprofundado. Aprende-se imenso a olhar para

as pessoas. O mais gratificante, sem dúvida, é ver a felicidade no rosto dos pacientes, com uma redobrada autoestima e autoconfiança. A satisfação dos pacientes é extremamente reconfortante para mim.

Quais são as principais particularidades da Cirurgia Plástica, Reconstructiva e Estética no âmbito do rosto?

Houve uma grande evolução na cirurgia plástica da face, no sentido de se conseguirem resultados melhores e mais naturais. Para mim, a naturalidade é uma premissa obrigatória. É fundamental olhar para uma face, percebermos o que está menos bem e fazermos um plano de tratamento correto, sabendo onde queremos chegar. Digo muitas vezes aos meus pacientes que é como esculpir um face. Quando as unidades estéticas estão em harmonia, com transições suaves, a beleza revela-se. Daí a Cirurgia Plástica, Reconstructiva e Estética ser uma ciência muito exigente, mas onde o sentido estético é fundamental. Temos uma miríade de técnicas cirúrgicas, de colocação de gordura na face e de tratamentos de medicina estética, minimamente invasivos ...como sejam a colocação de ácido hialurónico, toxina botulínica, etc. Para obter os melhores resultados, muitas vezes temos que combinar todas estas técnicas, saber o timing correto de cada uma, o que torna a nossa atuação bem mais complexa. Nos últimos 15 anos, passámos de cirurgões que faziam quatro ou cinco cirurgias diferentes na face, para médicos-cirurgões que têm um enorme número de técnicas mais ou menos invasivas, ao nosso dispor, de forma a conseguirmos oferecer bem mais aos nossos pacientes.

Que princípios é que orientam o seu sentido estético?

Quando trato a face de alguém, o que pretendo é um rejuvenescimento e/ou embelezamento natural. O que é que is-

Helder Manuel Veríssimo Silvestre, natural de Lisboa, licenciou-se em 1996 em Medicina pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra. Após concluir o Internato Geral nos Hospitais da Universidade de Coimbra, iniciou o Internato de Cirurgia Plástica Reconstructiva e Estética no Hospital de São José em Lisboa. Durante o internato efectuou múltiplos estágios e formações fora de Portugal, destacando as passagens pela clínica Pitanguy no Rio de Janeiro (o Prof. Ivo Pitanguy foi uma das grandes referências mundiais da Cirurgia Plástica Estética), e pelo Hospital Privado da Zarzuela, com o Dr. Adolfo Montoya (percursor da cirurgia craneo-facial na Península Ibérica e grande mestre em rinoplastia).

É membro efectivo da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética. Formador internacional de médicos, convidado por múltiplas instituições, e em 2014 foi o organizador e coordenador científico do evento internacional “1st Plastic & Aesthetics Estoril Symposium”. É palestrante convidado em diversas conferências internacionais de renome, destacando-se o 9º Curso Internacional de Avanços em Cirurgia Plástica Estética em Barcelona, Espanha (2011), o Congresso Internacional para Cirurgões Plásticos, Dermatologistas e Especialistas em Medicina Estética, F.A.C.E.2F@ce em Cannes, França, com os trabalhos “Facial rejuvenation combining surgical and non surgical techniques to obtain the best result” (2013) e “Combined therapies in facial rejuvenation” (2014).

to significa? Significa que não há estigmas de cirurgia ou outras intervenções; que alguém que não conheça aquela ou aquele paciente não perceba que algo foi feito. Se olharmos para a cara de alguém e acharmos que tem o rosto esquisito... algo falhou na nossa abordagem.



ANTES

CASO CLÍNICO

Cirurgia à face, pescoço, nariz, orelhas
face-lift, rinoplastia e otoplastia

DEPOIS

Helder Silvestre MD
heldersilvestre.com

ANTES

CASO CLÍNICO

Cirurgia à face, pescoço, nariz, orelhas
face-lift, rinoplastia e otoplastia

DEPOIS

Helder Silvestre MD
heldersilvestre.com

Sob o ponto de vista técnico, o que é que favorece essa naturalidade?

Olhando para jovens nos seus 20 anos, vemos como as diferentes unidades estéticas da face se encaixam de forma a termos beleza e juventude. A partir dos 30 anos temos alterações típicas, sabendo o que acontece no processo de envelhecimento nas terceiras, quartas, quintas décadas de vida. Percebendo o que acontece no envelhecimento, desenvolvemos as estratégias corretas para o combater. Se não percebermos o que aconteceu numa face de 60 anos... nunca a iremos tratar com sucesso. É fundamental ver fotografias dos pacientes nos seus vinte e trinta anos, de forma a percebermos como envelheceu aquela face. A partir daí, a estratégia de tratamento terá, seguramente, maiores probabilidades de sucesso.

Hoje em dia há técnicas com um caráter menos invasivo. Como é que nos faz a sua apresentação?

Como disse, temos imensas técnicas ao nosso dispor e em função do que o paciente pretende, tempo de recuperação disponível e custos, podemos oferecer uma melhoria importante aos nossos pacientes. As técnicas minimamente invasivas, há 10 ou 15 anos, pouco mais serviam do que para preencher rugas profundas ou superficiais. Hoje em dia, utilizo-as para muito mais do que isso. A denominada medicina estética é uma arma funda-



ANTES

CASO CLÍNICO

Cirurgia ao septo e pirâmide nasal
rinoseptoplastia

DEPOIS

Helder Silvestre MD
heldersilvestre.com

ANTES

CASO CLÍNICO

Cirurgia ao septo e pirâmide nasal
rinoseptoplastia

DEPOIS

Helder Silvestre MD
heldersilvestre.com

mental na melhoria de contorno e volume facial. Para além disso, usando produtos de elevada qualidade, bioabsorvíveis e bioestimuladores, temos um fantástico efeito “lateral”, o estímulo dos tecidos e da pele, que faz com que o relógio biológico ande mais devagar: é a verdadeira medicina anti-aging. Duas irmãs gêmeas, com o mesmo estilo de vida, uma faz estes tratamentos e a outra não, e a que não faz envelhece mais rapidamente, ou seja, a sobranceira cai mais, a bochecha cai mais, etc. Considero que o Cirurgião Plástico deve domi-

nar, com mestria, esta parte fundamental no rejuvenescimento facial.

Que balanço é que faz dos progressos que têm ocorrido na especialidade?

Os progressos ocorrem a um ritmo avassalador. Muito do que faço hoje é diferente do que fazia há 10 anos. Considero fundamental a participação em congressos, workshops e clínicas em todo o mundo. É a única forma de estar nesta profissão. A troca de ideias, ver e discutir outra forma de fazer as coisas, sair da nossa zona de conforto, é o que

permite tratar cada vez melhor os nossos pacientes. Em relação ao que se praticava há 20 anos, tratamos pacientes muito mais jovens aos primeiros sinais de envelhecimento, corrigindo deformidades que nada têm que ver com o envelhecimento. O paradigma mudou... de uma “arte” corretora, na medida do possível, do envelhecimento, na larga maioria dos casos, estamos a passar a tratar os nossos pacientes muito mais cedo, prevenindo o envelhecimento e/ou melhorando a fisionomia de pessoas ainda jovens.

Helder Silvestre

Cirurgião Plástico | Plastic Surgeon

www.heldersilvestre.com
info@heldersilvestre.com

925 721 734
214 569 800